

## 咏春·截拳道反手短棍格斗技

:

咏春·截拳道短棍技法是在咏春拳理论、心法和截拳道搏击风格影响下形成的一种器械格斗体系。它充分、突出地体现了咏春拳理论、心法的合理性、科学性和高度的人工化。同时也体现了截拳道简单直接攻击的高度实战性。其长处在于埋身搏击，它出击幅度小而快，防守紧密，注重攻守兼备及守攻同期，气力消耗小攻击威力大。

咏春·截拳道短棍技法对于练习过咏春拳和截拳道并有一定基础的人最佳，可达到事半功倍之效。首先在身心素质方面和理论方面都要占绝对的优势，其次在技、战术方面亦具备很多有利条件。因此在学习咏春·截拳道短棍技法之前最好能有一定的咏春拳和截拳道基础，特别是最好能有一定的咏春拳理论知识。因为咏春·截拳道短棍的大多数技术手段是直接引用了咏春拳的技术路数。

如无上两项基础，有一定的武术或其它拳术的基础也好，而一点基础也没有的爱好者又偏爱短棍的也可以学，只不过要较有基础者迟缓一些。特别是初习功夫者一定要有耐心与毅力持之以恒地学习和磨练，虽然咏春·截拳道短棍是一种技巧性的格斗方法，比较注重的是练习者对技法本身的理解和对其理论的“体悟”而非“力道”。

要学习短棍首要的是棍的选择，常见的技击用棍有硬木、橡胶、铝合金或铁、钢等。

当然这是指训练时用的棍。至于真正实战中以方便抓取为佳，只要是形态差不多的东西都可以当短棍来利用。如：常见的桌、椅腿或与之相近的钢管等物。

学习和训练用棍则是为了合手，以求尽快提高训练水平。训练用棍最好是用硬木自制的棍。如可以买到合手的棍则最好，如买不到可以找硬木材料自制。最简单的就是用武术运动员用的“白腊杆”截取成短棍。如有条件可以用打台球用的那种“黑木”台球杆做短棍，其

做的短棍具有很好的硬度与合适的韧度。目前为止，我个人认为这种台球杆是做短棍的最佳材料。其它材料如橡胶、金属等制的棍虽也可用但较之硬木棍则差些。

短棍的规格：咏春·截拳道短棍技法充分突出截拳道思想对自我风格的提倡。所以训练用棍的规格是根据训练者各自不同的身体尺寸而定的。

（1）短棍长度：长度为肘关节到手指指尖的长度，过长过短都会在训练时影响动作技术的发挥与学习的进步。

（2）短棍的围度：短棍的围度即是指短棍的粗细。训练用短棍的围度最好是以手握时刚能盈握为佳。其过细容易折断，过粗则容易脱手而出。

（3）短棍的表面：大多数练习者对短棍的表面不以为然，其实短棍的表面粗糙度是会直接影响训练的。所以合适的“人为制造”棍的粗糙度也是很重要。因为“过分”光滑的棍容易在训练和实战中脱手。过分的“粗糙”则会使自己的手掌受到过分的磨擦而磨破手皮，影响训练进程。

此处所指的短棍规格是指训练用棍的制取，是为了更好地提高训练效果。而在实战中在没有带训练用棍的时候，则只能寻找与之相近的东西，所以根本没有选择。也就无从谈起规格了。

当你有了自己的棍并已做好了充分的学习准备，那么就可以开始练习了。

### （一）短棍的握法

依据咏春·截拳道创立者高鸿鹏先生的观点，单手握短棍可以有4种握法。即正手末端握法（图1）；正手1/2握法（图2）；正手3/4握法（图3）；反手顶端握法（图4）。

顾名思义咏春·截拳道反手短棍技法是指短棍的反手顶端握法的应用技法。可以毫不夸张的说，在大多数关于短棍的资料中，都是围绕正手棍来介绍的，很少有关于反手棍技法的介绍。所以很多爱好者对于反手棍可能很陌生。

但不要紧，只要你花几个星期的时间用心学一下，就可以在反手短棍的技法上有所成就了。

## （二）反手短棍的打击类形

在我所知道的短棍正手技法中，其打击类形可以分为扫、打、戳、擦、抽、缠、圈、弧、直、横、锁、离身等十二种打法。听起来也是很复杂的，而我所讲的反手短棍技法不管是攻击还是防守都只有两种技法，即磕击与杵击。

1、磕：磕击即是以棍头或棍身横向的做打击。磕击主要是利用短棍的硬度来完成有效的动作。所以如果你的短棍“质磕击与大多数拳术中所使用的内格、上架动作有相似性，但又与以上动作有着本质上的区别。即是普通的格击动作虽然在攻击路线上与磕击是相同或近似的，但意义却不同。普通的格击只是为了阻挡对手的攻击，而磕击却是为了最大限度地打击对手的攻击武器，并尽可能地摧毁对手的攻击武器。譬如说：当对手用拳攻击我方时，格击只是起到了保护自己防止对手击中我方的作用，而磕击则是以对手攻击来的拳为目标，尽可能地把对手“送”来的拳打“烂”，把对手的手臂打断。这也就是两者之间最大的区别。所以练习者在学习咏春·截拳道短棍时一定要端正学习的基本态度，抓住学习的基本要点。

磕击技法的主要攻击部位：1）手腕（即尺、桡关节）；2）手前臂；3）脚腕（即足踝关节）；4）小腿前、侧面（即胫骨）；5）头、面部；6）脖子（即颈部）。除此之外的身体其它部位如果用磕击的话则并无明显的效果，达不到我们所要求的“重创效果”。

想所提倡的“简单、直接、效率”的有效体现。

## （三）咏春·截拳道反手短棍的握棍警戒式

警戒式是截拳道一切攻防技术的基础，也是咏春·截拳道短棍格斗技术的应用基础。

咏春·截拳道短棍技法在实战格斗时采用两种不同的警戒式：一种是与截拳道相同的警戒式，即李小龙依据自己多年实践经验，参考其它武技中的姿势综合总结出的极具科学性与实用性的应战姿势；另

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>